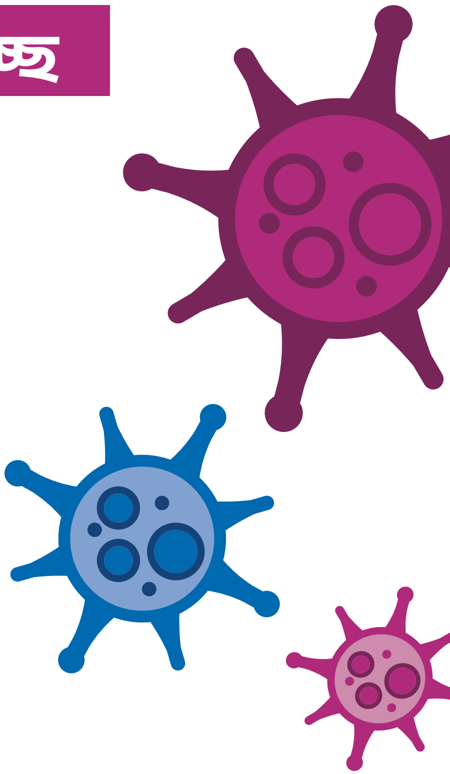
হ্যাম্পশায়ার ও আইল অফ ওয়াইট

# COVID-19 লালা পরীক্ষা কর্মসূচি

## আপনার পরীক্ষা নিচ্ছে



এই কর্মসূচিতে অংশ নেওয়ার জন্য আপনাকে ধন্যবাদ। COVID-19 এর জন্য এই পরীক্ষায় ল্যাবরেটরি পরীক্ষার জন্য একটি নমুনার পাত্রের মধ্যে আপনার লালা সংগ্রহ করা হয়। ল্যাবরেটরি নমুনাটি পাওয়ার 48 ঘন্টার মধ্যে টেক্সট মেসেজের মাধ্যমে ফলাফলগুলি পাঠানো হবে।

এই লিফলেটটি ব্যাখ্যা করে কীভাবে আপনার পরীক্ষা করতে হয় এবং আপনার কোনও প্রশ্ন থাকলে কী করতে হয়।

এই পরীক্ষার ফলাফল আপনাকে জানাবে যে পরীক্ষা করার সময় আপনার COVID-19 ছিল কিনা। আপনার অতীতে ভাইরাস ছিল কিনা তা এটি আপনাকে বলবে **না**, এবং নেগেটিভ ফলাফল আপনাকে ভবিষ্যতে এটি সংক্রামিত হওয়া থেকে রক্ষা করবে **না**।

**গুরুত্বপূর্ণ:** আপনি ঘুম থেকে ওঠার পরে এবং কোনো কিছু খাওয়া, পান করা বা দাঁত মাজার **আগে**, এবং মাউথওয়াশ ব্যবহার **না করে** যত তাড়াতাড়ি সম্ভব আপনার পরীক্ষা করা উচিত।

## কীভাবে আপনার পরীক্ষা করতে হয়

### 1

**20 সেকেন্ডের** জন্য আপনার হাত সাবান এবং জল দিয়ে পরিষ্কার করুন, তারপরে ধুয়ে ফেলুন এবং শুকিয়ে নিন।

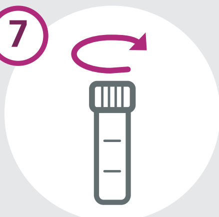
### 2

একটি পাত্রের ঢাকনা পেঁচিয়ে খুলুন। আপনাকে প্রতিটি পরীক্ষার জন্য শুধুমাত্র একটি পাত্র জমা দিতে হবে।

### 3

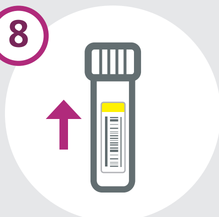
পরীক্ষার জন্য পর্যাপ্ত লালা তৈরি করতে আপনাকে সাহায্য করার জন্য, কল্পনা করুন আপনি খাচ্ছেন এবং আপনার মুখ এমনভাবে নাড়ছেন যেন আপনি চিবাচ্ছেন।

### 7



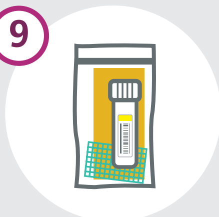
পাত্রের উপরে আবার ঢাকনাটি পেঁচিয়ে লাগান, যতক্ষণ না এটি বন্ধ হয়ে যায়। **বেশি শক্ত করে লাগাবেন না**। এটি সঠিকভাবে লাগে তা নিশ্চিত করার জন্য যত্নশীল হোন।

### 8



আপনার বার কোড লেবেলগুলির মধ্যে একটিকে আপনার নমুনার পাত্রের উপর **দৈর্ঘ্য বরাবর** আটকান, অন্যথায় এটি ল্যাবে প্রক্রিয়া করা যাবে না। যদি পাত্রটিতে ইতিমধ্যেই একটি লেবেল থাকে, তাহলে আপনার লেবেলটিকে **অবশ্যই** সবার উপরে আটকাতে হবে। **নিশ্চিত করুন যে পাত্রটির বাইরের দিকটি সম্পূর্ণরূপে শুকনো**।

### 9

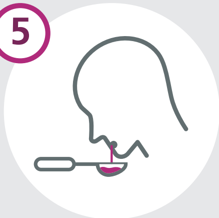


হলুদ লিক ডিটেক্টর শীট এবং একটি শোষক সোয়াব সহ ছোট 'ভিতরের ব্যাগ' এর ভিতরে এটিকে রাখুন, **শুধুমাত্র লিক ডিটেক্টরের প্রান্ত স্পর্শ করা, এবং এটির ক্ষতি না করা বা ময়লা না করার ব্যাপারে যত্নশীল হোন**। এয়ার-টাইট সীল সুনিশ্চিত করার জন্য গ্রিপ-সীল কৌশলটির দৈর্ঘ্য বরাবর চেপে, যত্ন সহকারে এটিকে বন্ধ করুন।

4

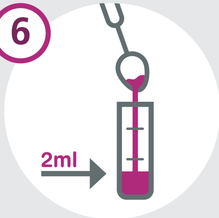
আপনার মুখের সামনে আপনার লালা জড়ো করার জন্য আপনার মাথা সামনের দিকে ঝোঁকান।

5



আপনার মুখ থেকে লালা একটি পরিষ্কার চা চামচে স্থানান্তর করুন। আমাদের পরীক্ষা করার জন্য মাত্র আধা চা-চামচের কম লালা (**প্রায় 2 মিলি**) প্রয়োজন। যদি এতে রক্ত বা খাবার থাকে, তাহলে অনুগ্রহ করে অন্য একটি নমুনা নিন।

6

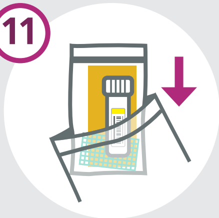



লালাটি সাবধানে চা-চামচ থেকে পাত্রের মধ্যে ঢালুন।

10

20 সেকেন্ডের জন্য আপনার হাত ও চা-চামচটি সাবান এবং জল দিয়ে পরিষ্কার করুন, তারপরে ধুয়ে ফেলুন এবং শুকিয়ে নিন।

11



পাত্র সম্বলিত ভেতরের ব্যাগটি বড় 'বাইরের ব্যাগে' রাখুন এবং ভিতরে যতটা সম্ভব কম বাতাস সহ, এটিকে শক্ত করে সীল করুন।

12

আপনার সংস্থার সম্মত হওয়া ড্রপ অফ পয়েন্টে আপনার নমুনা ফেরত দিন।

**এই নির্দেশাবলী অনুসরণ করতে ব্যর্থ হলে আপনার নমুনা পরীক্ষা করা যাবে না।**

!

**গুরুত্বপূর্ণ:** আপনার পরীক্ষা করার পরে আপনি অনুগ্রহ করে ব্যাগটি সরাসরি তাপ থেকে দূরে ঘরের তাপমাত্রায় রাখুন, যতক্ষণ না আপনি এটি ফেরত দেওয়ার জন্য প্রস্তুত হন। আপনার পরীক্ষা যত তাড়াতাড়ি সম্ভব আপনার ফেরত দেওয়া উচিত, আদর্শভাবে এটি নেওয়ার কয়েক ঘন্টার মধ্যে, এবং অবশ্যই **12 ঘন্টার মধ্যে**।

# সাহায্য এবং যোগাযোগের বিবরণ

## আরো জানুন

লালা পরীক্ষা কর্মসূচি সংক্রান্ত আরো তথ্যের জন্য,
দেখুন: **www.hiowsalivatest.nhs.uk**

## আমাদের সঙ্গে যোগাযোগ করুন

যদি লালা পরীক্ষা কর্মসূচি সম্পর্কে আপনার কোনও জিজ্ঞাস্য থাকে, তাহলে **0808 196 2282** নম্বরে আমাদের ফ্রিফোন হেল্পলাইনে ফোন করুন।

যদি আপনার চিকিৎসাগত সাহায্যের প্রয়োজন হয়, তাহলে **www.111.nhs.uk/covid-19** দেখুন বা NHS-কে **111** নম্বরে ফোন করুন। চিকিৎসাগত আপৎকালীন পরিস্থিতির জন্য **999** ডায়াল করুন।

## আপনাকে ধন্যবাদ

অংশগ্রহণ করার জন্য আপনাকে ধন্যবাদ। আমরা একসাথে COVID-19 এর বিস্তারের গতিকে ধীর করতে পারি, NHS-কে রক্ষা করতে পারি এবং জীবন বাঁচাতে পারি।